

## Hautpflege: Pflanzenöle mischen

**Mischen Sie Ihre Hautcrèmes selber? Dann interessiert Sie dieser Artikel bestimmt!**

**Bestimmt haben Sie sich schon gefragt, warum bestimmte Öle nicht oder nur mässig erhitzt werden dürfen oder warum bestimmte Öle für eine trockene oder fettende Haut besser sind als andere. Hier erhalten Sie eine Übersicht über Pflegeöle und ihre Eigenschaften und wie man sie am besten für den eigenen Hauttyp mischt.**

### Vereinfachte Einteilung der Pflanzenöle

Man unterscheidet grundsätzlich:

<b>Basisöle</b>	<b>Wirkstofföle</b>
Bilden die Grundlage einer Pflegecreme und machen den grössten Anteil aus. Eigenschaften: Aufpolsterung, Schutz und Pflege der obersten Hautschicht (Hornschicht).	Sie werden als Wirkstoff in tiefer Dosierung beigegeben. Sie haben nebst pflegender und schützender Wirkung noch weitere Eigenschaften: Je nach Öl z.B. zellregenerierend, zellschützend (Antiaging), entzündungshemmend, beruhigend, juckreizstillend, ausgleichend auf die Talgproduktion.

Die unterschiedlichen Eigenschaften der Öle beruhen auf ihrer Zusammensetzung. Dabei geht es vor allem um die Fettsäuren. Aber auch Begleitstoffe der Pflanzenöle wie z.B. Lecithine, Vitamin E, Carotinoide, Squalen, Phytosterine können zusätzlich einen Einfluss auf die Wirkung der Öle haben. Doch wir werden uns hier vor allem auf das Fettsäurenprofil konzentrieren.

### Pflanzenöle und ihre Fettsäuren

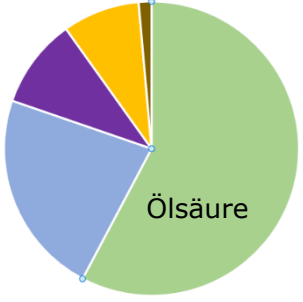
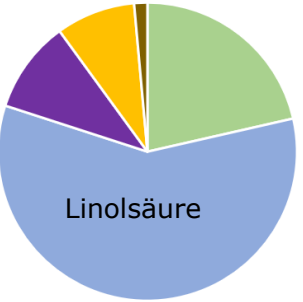
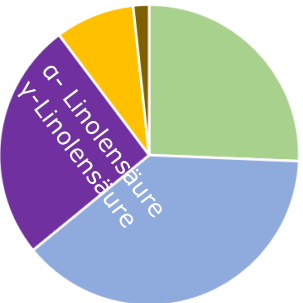
Für die Hautpflege sind ungesättigte und spezielle gesättigte Fettsäuren von Bedeutung. Sie haben die Fähigkeit, sich in die Hornschicht einzubetten und diese wieder praller erscheinen zu lassen und widerstandsfähiger zu machen. In den Hautölen findet man insbesondere:

- Einfach ungesättigte Fettsäuren wie Ölsäuren
- Zweifach ungesättigte Fettsäuren wie Linolsäuren
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Alpha- und Gamma-Linolensäuren
- Gesättigte Fettsäuren wie Palmitinsäuren

Die meisten pflanzlichen Fette sind darum flüssig, weil sie vor allem ungesättigte Fettsäuren enthalten.

## Basis- und Wirkstoff-Öle

Nun schauen wir die Fettsäuren-Zusammensetzung der Basis- und Wirkstofföle etwas näher an.

<p><b>Basisöl (mit viel Ölsäure)</b></p>  <p>z.B. Olivenöl, Mandelöl, Avocadoöl, Aprikosenöl</p>	<p><b>Zusammensetzung:</b> Viel Ölsäure (einfach ungesättigte Fettsäure)</p> <p><b>Eigenschaften:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Polstert die Hornschicht auf (fluidisierend), befeuchtet, schützt und pflegt</li> <li>- Zieht langsam in tiefe Hautschichten ein und hält dadurch das Pflegegefühl länger an</li> <li>- Eher für trockene Haut, da der Fettfilm länger auf der Haut bleibt</li> <li>- Kalt gepresst relativ gut stabil und haltbar</li> <li>- Kann leicht erhitzt werden</li> </ul>
<p><b>Basisöl (mit viel Linolsäure)</b></p>  <p>z.B. Distelöl, Sojaöl, Traubenkernöl, Weizenkeimöl</p>	<p><b>Zusammensetzung:</b> Viel Linolsäure (Zweifach ungesättigte Fettsäure)</p> <p><b>Eigenschaften:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Polstert die Hornschicht auf (fluidisierend), befeuchtet, schützt und pflegt</li> <li>- Zieht sehr schnell oberflächlich ein</li> <li>- Eher für fettende Haut, da der Fettfilm auf der Haut schnell einzieht und die Haut nicht glänzt</li> <li>- Kalt gepresst wenig stabil und nur im Kühlschrank haltbar</li> <li>- Darf nur leicht erwärmt werden</li> </ul>
<p><b>Wirkstofföl (mit viel <math>\alpha</math>- oder <math>\gamma</math>-Linolensäure)</b></p>  <p>z.B. Hanföl, Boretschsamensamenöl, Nachtkerzenöl, Wildrosenöl, Granatapfelkernöl, Johannisbeersamenöl</p>	<p><b>Zusammensetzung:</b> Viel <math>\alpha</math>- oder/ und <math>\gamma</math>-Linolensäure (mehrfach ungesättigte Fettsäuren), oft viel Linolsäure</p> <p><b>Eigenschaften:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Polstert die Hornschicht stark auf (fluidisierend), befeuchtet, schützt und pflegt</li> <li>- Zellregenerierend, zellschützend (Antiaging)</li> <li>- Zieht sehr schnell ein</li> <li>- <math>\alpha</math>-Linolensäure: für trockene, sensible Haut</li> <li>- <math>\gamma</math>-Linolensäure zusätzlich: beruhigend, entzündungshemmend, juckreizstillend für fettende, trockene (Regulierung der Talgdrüsen) und kranke Haut</li> <li>- Schnell unstabil und ranzig, zersetzt sich am Licht -&gt; tiefe Dosierung in Tagescrème</li> <li>- Nicht erhitzen</li> </ul>

## Weitere Basis-Öle

- Jojobaöl: Besteht vor allem aus einfach ungesättigten Fettsäuren (nebst Ölsäure noch andere. Jojobaöl ist eine Verbindung mit Fettsäuren und Wachsestern und hat deshalb spezielle Eigenschaften: Hoch erhitzbar, lichtstabil, ist dem Hautfett sehr ähnlich, es bildet ein nicht sichtbarer langanhaltender Fettfilm. Jojobaöl kann Wirkstofföle gut stabilisieren.
- Kokosfett: Sehr hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren (gelbe Farbe), darum sehr stabil und erhitzbar. Sehr schnell einziehend und darum geeignet für Handcrèmes, Bodylotions.

## Weiteres Wirkstoff-Öl

- Sanddornfruchtfleischöl: Enthält sehr viel einfach ungesättigte Fettsäuren und Palmitinsäuren (gesättigte Fettsäuren) sowie ein grosser Anteil an Begleitstoffen (braune Farbe). Diese Mischung ist verantwortlich für die stark zellschützende und zellregenerierende Wirkung. Dieses Öl wird bei alternder, entzündlicher und sonnengeschädigter Haut eingesetzt.

## Pflanzenöle mischen

Aufgrund der Fettsäuren-Zusammensetzung der Pflanzenöle wird empfohlen, die Fette einer Rezeptur wie folgt zu mischen, damit eine optimale Wirkung und ein angenehmes Hautgefühl entsteht:

Basisöle	Jojobaöl	Zur Stabilisierung	20-50 %
	Aprikosenkernöl Avocadoöl Mandelöl Olivenöl Sonnenblumenöl (High Oleic)	Ölsäure dominant: Langsameres, aber tieferes Eindringen Überwiegt bei trockener Haut	Mischen nach Hauttyp 50-80 %
	Distelöl Sojaöl Sonnenblumenöl Traubenkernöl Weizenkeimöl	Linolsäure dominant: oberflächlich schnell einziehend Überwiegt bei fetter Haut	
Pflanzenbutter, Wachse	Sheabutter Mangobutter Blütenwachse	Anreicherung in der Hornschicht, Hauternährung	5 bis ca. 20 %, je trockener, umso höher
Wirkstofföl	Borretschsamenöl Granatapfelkernöl Hanföl Johannisbeersamenöl Nachtkerzenöl Sanddornfruchtfleischöl Schwarzkümmelöl Wildrosenöl	Linolensäuren u.a. Schnell einziehend, therapeutische Effekte	Max. 5 % in Tagescrèmes, mit Jojobaöl mischen 5-10 % in Nachtcrèmes oder tropfenweise pur auf die Haut In die abgekühlte Emulsion einrühren.

Regeln:

- Sinnvoll ist es die beiden Basisöl-Gruppen miteinander zu kombinieren: Einerseits schnelles oberflächliches Einziehen, andererseits auch die Tiefenwirkung. Der Hauttyp bestimmt, welche Gruppe überwiegen soll. Doch auch andere Faktoren spielen eine Rolle wie z.B.: Rezeptur und Emulsionsart und Wasseranteil (Öl/Wasser oder Wasser/Öl, Wachse, Butter), Zugabe von zusätzlichen Wirkstoffen, Tages- oder Nachtcrème, Jahreszeit.
- Arganöl ist das einzige Pflanzenöl, das etwa gleich viel Ölsäure und Linolsäure aufweist.
- Für junge und fettende Haut: Wählen Sie ein Öl mit viel Linolsäure – das reicht.
- Jojobaöl gehört immer dazu, wenn Wirkstofföle eingesetzt werden.

Viel Spass nun beim Zusammenstellen der Öle! Experimentieren Sie und finden Sie Ihre individuelle Mischung!

Hilfreich dazu sind auch meine Kosmetikbücher Pflanzenpower Band 1 und 2! Insbesondere der Band 2 enthält viele Grundrezepte, die Sie individuell anpassen können.

Möchten Sie mehr über die Zusammensetzung der Öle erfahren, so schauen Sie auf folgendem Link: <https://olionatura.de/>